

Diyabet

Diyabet yani 'şeker hastalığı' pankreasın yeterli insülin üretememesi veya vücudun ürettiği insülini etkili şekilde kullanamaması sonucu oluşan, ömür boyu devam eden bir hastalıktır.

Normalde besinlerdeki glikoz bağırsaklardan kana geçer ve kandaki şeker düzeyi yükselmeye başlar. Sağlıklı bireylerde kandaki glikoz, insülin hormonu yardımıyla hücrelerin içine taşınır. Şayet insülin hormonu vücudumuzda olmazsa veya etkisi bozulmuş ise glikoz hücrenin içine taşınmayacağı için kanda birikir ve şeker hastalığı meydana gelir. **Kan şekeri yüksekliği uzun süre devam ederse glikoz organlarımıza (sinir, göz, kalp ve böbrek) ciddi zararlar verir.**

Tedavide amaç, kan şekeri kontrolünü sağlayarak gelişebilecek komplikasyonları önlemek veya geciktirmek; böylece yaşam kalitenizi kötüleşmesini önlemektir. Diyabet, yaşamınızda başta beslenme planınız olmak üzere bazı değişiklikleri gerektirmektedir.

Kan şekerini oluşturan asıl kaynak besinler olduğundan **sağlıklı beslenme diyabette tedavinin temelidir.** Bu nedenle öğünlerde yediğiniz yiyeceklerin çeşidine ve miktarına çok dikkat etmelisiniz.

Kan şekerinin kontrolünü sağlamak için sebze, meyve, tahıl kaynaklarından zengin, ılımlı miktarda protein ve yağ içeren bir beslenme planı uygulamalı; ayrıca **glisemik indeksi yüksek gıdalardan** (Glikoz, toz şeker, beyaz ekmek, tam buğday ekmeği, mayasız buğday ekmeği, bakla, pirinç, mısır gevreği, patates kızartması, krakerler, gofretler) **uzak durmalısınız.**